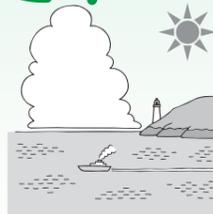


# 熱中症を予防して元気な夏を!



夏に向けて、熱中症になる人が増えてきます。熱中症を知って、しっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう!



## 熱中症とは?

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

## こんな時はためらわずに救急車をよびましょう



- 自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合はためらわずに救急車を呼んでください
- 意識がない(おかしい)、全身のけいれんがあるなどの症状を発見された方は、ためらわずに救急車を呼んでください

## 熱中症予防のポイント

- ☺ 部屋の湿度をこまめにチェック!  
(普段過ごす部屋には湿度計を置くことをお奨めします)
- ☺ 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう!
- ☺ のどが渴いたと感じたら必ず水分補給!
- ☺ のどが渴かなくてもこまめに水分補給!
- ☺ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も!
- ☺ 無理をせず、適度に休憩を!
- ☺ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを!

■問合せ先 能代山本広域市町村圏組合 八峰消防署 ☎76-3119

# すずきゆうじ「親子よい歯のコンクール」 鈴木悠史くんあすかさん親子(ミッ森)が優秀賞に!!



## 「親子よい歯のコンクール」ってなあに?

3歳児健康診査で、むし歯がない幼児及び保護者を対象に、むし歯予防の生活習慣が実践されており、他の模範となる親子を表彰して、むし歯予防や歯の健康に関心を持っていただくため毎年開催されております。

八峰町の平成23年度3歳児健康診査を受けた幼児41名中、むし歯のなかった子は18名ですが、親子でむし歯のなかったのは悠史くんあすかさん親子だけでした。

悠史くんあすかさん親子は、能代山本地区審査会で、参加10組中の地区代表に選出されて、6月3日秋田市で行なわれた県中央審査会に参加しました。その結果、優秀賞をいただきました。



## 「母 あすかさんへインタビュー」

あすかさんは、新潟県出身です。新潟県は早くから集団でフッ化物の洗口を実施していますが、あすかさんも小学生の頃は、学校でフッ化物の洗口をしていたそうです。妊娠期間中は無料で受診できる妊婦歯科健診を利用して歯の状態を確認していました。

悠史くんには4年生のお姉さんもいますが、お姉さんもむし歯がありません。

あすかさんは子供達がむし歯にならないように、「できるだけスポーツドリンクは与えない」、「定期的に染め出し確認をすること」、「1日3回の歯磨きと仕上げ磨きをきちんとやろう」と思ってきたそうです。

いまでは、あすかさんが悠史くんの仕上げ磨きができない時は、お姉さんがしてくれるときもあるそうです。

今回表彰されたことで、あすかさん親子は「このよい状態が続くように、定期的に歯科医院で健診を受けます」と話していました。

八峰町ではむし歯予防対策として、平成23年度より幼児にフッ素塗布を実施しており、今年度は小学校・中学校でフッ化物による洗口を希望者に実施しております。

悠史くんは3歳児健康診査時フッ素塗布を行っており、お姉さんはフッ化物の洗口を希望しています。

お子さんの歯の健康を守るためご利用ください。

今年度のフッ素塗布日		会 場	八森保健センター
平成24年	9月 5日(水)		
	9月12日(水)		
	10月17日(水)		
平成25年	1月16日(水)	そ 他	該当のお子さんには通知いたします
	1月23日(水)		
	2月13日(水)		

■問合せ・申込先 八峰町福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608

パーマ&カット・縮毛矯正・着付・オリリー化粧品

ヘアブティック **エチゴ** (美容)

おすすめ ☆傷まず安心 ☆かけるたびに髪ツヤツヤ  
輝髪ストレート ボリュームアップ エクセレントパーマ

八峰町峰浜カッチキ台 TEL76-3890  
営業時間:朝8:30~夜7:00 定休日:月曜日・第3日曜日  
※送迎もいたします。初めての方もお気軽にお電話ください。

新車・中古車販売(国産全メーカー)  
車検・定期点検・钣金塗装

**沢目自動車**

TEL76-2065 FAX76-3280  
沢目駅前

